



# ΦΙΛΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ (ΦΚΜΘ)

ΕΙΝΑΙ Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ;

**ΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ**

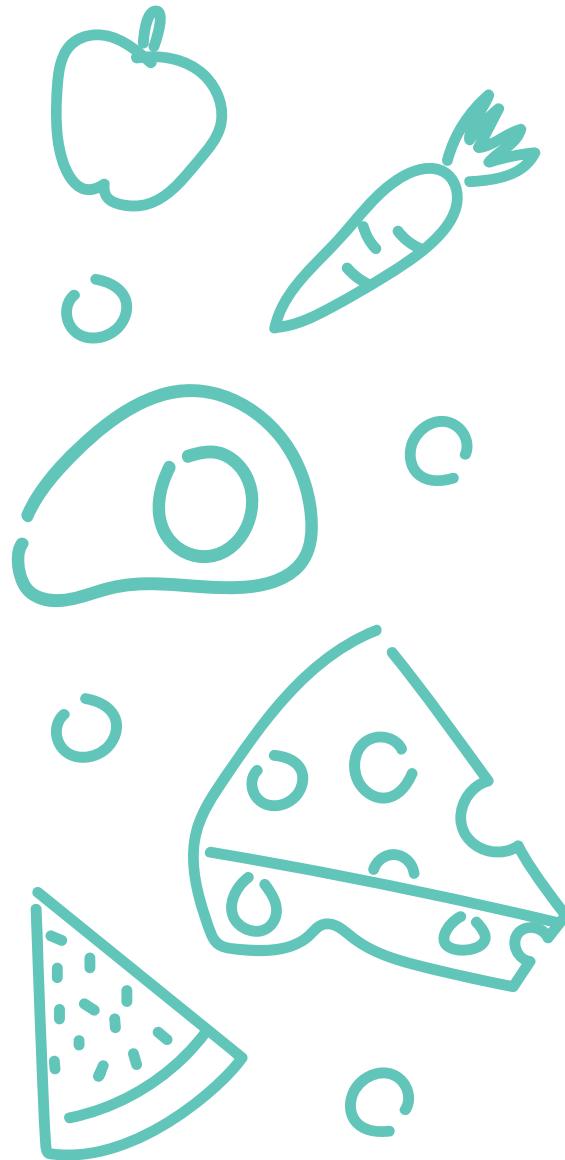
ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΤΟ; ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟ;

Η σύσταση, η διατροφική αξία και τα μοναδικά χαρακτηριστικά του μητρικού γάλακτος

# Μητρικό γάλα και διατροφή μητέρας

---

- Η διατροφή της μητέρας που θηλάζει πρέπει να είναι πλήρης και ισορροπημένη ώστε να καλύπτει τις δικές της ανάγκες και να εξασφαλίζει τη διατροφική αξία του γάλακτος της.
- Η διατροφή της μητέρας μπορεί να επηρεάσει το είδος των λιπιδίων στο μητρικό γάλα της.
- Γεύσεις και αρώματα από τη διαίτα της μητέρας περνούν στο μητρικό γάλα. Μια διαίτα με ποικιλία αποτελεί μέσο έκθεσης του βρέφους σε διάφορα γευστικά ερεθίσματα.





## Γνωρίζεις ότι το ώριμο μητρικό γάλα...

- Αποδίδει **65-70 θερμίδες/100ml**
- Αποτελείται από **87-88% νερό**
- Περιέχει περίπου **1% πρωτεΐνες, 3,5% λιπίδια** και **7% υδατάνθρακες**, με κυρίαρχο υδατάνθρακα τη λακτόζη
- Περιέχει **βιταμίνες, μέταλλα** και **ιχνοστοιχεία** που είναι απαραίτητα για το μωρό σου

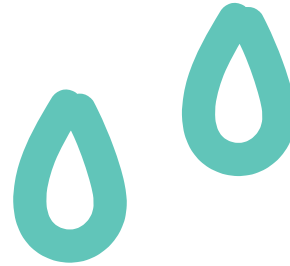
## Ήξερες ότι...

- Το πρωτόγαλα (1<sup>η</sup> -4<sup>η</sup> ημέρα) είναι πολύ πλούσιο σε πρωτεΐνες και αντισώματα
- Η σύσταση του μητρικού γάλακτος κάθε μαμάς είναι ιδανική για το μωρό της
- Η σύσταση του μητρικού γάλακτος αλλάζει ανάλογα με την ηλικία του μωρού σου για να καλύψει τις ανάγκες του
- Το μητρικό γάλα έχει τη μεγαλύτερη συγκέντρωση λίπους στο τελείωμα του κάθε θηλασμού, συστατικό απαραίτητο για την καλή ανάπτυξη του μωρού
- Το μητρικό γάλα μητέρων με πρόωρα βρέφη περιέχει περισσότερη πρωτεΐνη, για να υποστηρίξει τις αυξημένες ανάγκες των πρώτων ημερών

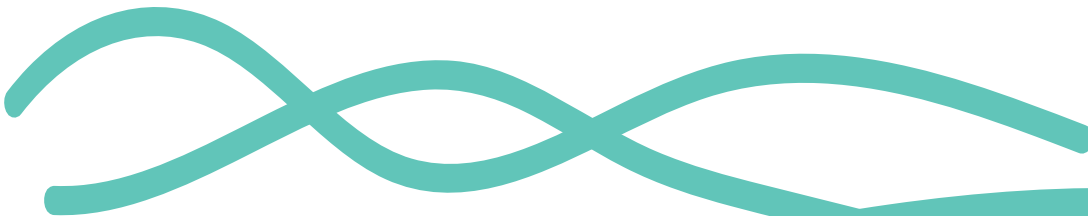


*Άρα, το μητρικό  
γάλα αποτελεί  
ιδανική τροφή  
για το μωρό σου*

## Το μητρικό γάλα περιέχει μοναδικά συστατικά...



- **Ολιγοσακχαρίτες του μητρικού γάλακτος** που λειτουργούν ως «τροφή» για τους ωφέλιμους μικροοργανισμούς του εντέρου του μωρού
- **Λακτοφερρίνη**, πρωτεΐνη που εξασφαλίζει την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου
- **Κύτταρα**, όπως μακροφάγα, που συμβάλλουν στην άμυνα του οργανισμού
- **Ανοσοσφαιρίνες** ή αλλιώς αντισώματα που προσφέρουν ανοσία στο βρέφος
- **Ορμόνες του μεταβολισμού**, όπως αδιπονεκτίνη, λεπτίνη και γκρελίνη, που βοηθούν στη ρύθμιση της ενεργειακής πρόσληψης και της πείνας του μωρού
- **Άλλες ορμόνες και αυξητικοί παράγοντες**, με σημαντικές δράσεις στον οργανισμό του μωρού



Το μητρικό  
γάλα είναι  
αναντικατάστατο

Το **μητρικό γάλα** περιέχει σημαντικά συστατικά (αντισώματα, ορμόνες, αυξητικούς παράγοντες) που είναι αδύνατον επί του παρόντος να προστεθούν στο γάλα σε σκόνη. Το γάλα σε σκόνη είναι σχεδιασμένο να καλύπτει τις ανάγκες σε ενέργεια και σε θρεπτικά συστατικά των βρεφών και να υποστηρίζει την ανάπτυξή τους. Αποτελεί, όμως, υποκατάστατο του μητρικού γάλακτος.



Φίλικες Κοινότητες  
Μητρικός Θηλασμός



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΑΛΚΥΟΝΗ

αμάθεια

ΦΙΛΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ | ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

filikoistonthilasmο.gr

